Ořechy nejsou jen do cukroví



Ořechy dokážou skvěle oživit i slaná jídla, dodat jim výraznější chuť a příjemnou křupavost. Inspirujte se kombinacemi, které možná ještě neznáte.

Když se řeknou ořechy, většina z nás si vybaví něco sladkého. Vánoční cukroví, bábovku, ořechový závin nebo čokoládovou pomazánku. Přitom ve světové kuchyni mají ořechy své pevné místo i v celé řadě slaných pokrmů. V Gruzii se z vlašských ořechů připravují husté omáčky, v Itálii se přidávají do pesta a v asijské kuchyni najdeme kešu ořechy v kombinaci s masem, zeleninou i kořením.

Jejich kouzlo spočívá nejen v chuti, ale také ve struktuře. Jemná krémová omáčka získá díky rozmixovaným ořechům plnější konzistenci, pečená zelenina příjemně křupe a obyčejný salát dostane úplně nový rozměr. Navíc tím do pokrmu přidáme nenasycené tuky, vlákninu a rostlinné bílkoviny.

Vlašské ořechy: skvělé se sýrem i zeleninou

Vlašské ořechy mají výraznou, lehce nahořklou chuť, která si výborně rozumí se sýry, pečenou zeleninou a ovocem. Právě kombinace sladkého a slaného jim mimořádně sluší. Zkuste například salát s červenou řepou, kozím sýrem a opraženými vlašskými ořechy nebo směs rukoly, hrušek a sýra s modrou plísní.

Výborně se hodí také k pečené dýni, mrkvi nebo batátům. **Stačí je krátce opražit na suché pánvi a nasekané přidat až na hotový pokrm.** Zachovají si tak křupavost a jejich chuť krásně vynikne. Mleté vlašské ořechy můžete přidat i do zeleninových pomazánek nebo masových nádivek, kterým dodají zajímavější strukturu.

Vyzkoušejte: Salát s pečenou řepou, fetou a ořechy



Ingredience: *2 menší červené řepy, 80 g sýra feta, hrst vlašských ořechů, 2 hrsti rukoly, 1 lžíce olivového oleje, 1 lžička medu, 1 lžička balzamikového octa, sůl a pepř.*

Postup: Červenou řepu oloupeme, nakrájíme na menší kostky, promícháme s trochou oleje a pečeme při 190 °C přibližně 30 až 40 minut doměkka. Mezitím krátce opražíme vlašské ořechy na suché pánvi. Na talíř rozložíme rukolu, přidáme upečenou řepu, rozdrobenou fetu a nasekané ořechy. Zakápneme zálivkou z olivového oleje, medu a balzamikového octa, podle chuti osolíme a opepříme.

Kešu ořechy: tajná ingredience krémových omáček

Kešu patří mezi nejuniverzálnější oříšky ve slané kuchyni. Mají jemnou, lehce nasládlou chuť, která nepřebíjí ostatní suroviny. Po namočení a rozmixování navíc vytvářejí **hladký krém, který může sloužit jako základ omáček, dipů nebo pomazánek**.

Velmi oblíbené jsou v asijských pokrmech. Kuřecí maso s kešu, paprikou a sójovou omáčkou patří mezi klasické kombinace, které zvládnete připravit během několika minut. Kešu ale můžete přidat také do zeleninového kari, rýžových směsí nebo krémových polévek. A pokud je krátce opražíte s uzenou paprikou a chilli, získáte výborné slané zobání.

Vyzkoušejte: Kuřecí maso s kešu a zeleninou



Ingredience: *400 g kuřecích prsou, 80 g nesolených kešu ořechů, 1 červená paprika, 1 menší cibule, 2 stroužky česneku, 3 lžíce sójové omáčky, 1 lžíce medu, 1 lžíce oleje, 100 ml vody, 1 lžička kukuřičného škrobu, pepř, rýže k podávání.*

Postup: Kuřecí maso nakrájíme na menší kousky, papriku na proužky a cibuli na větší kostky. Na pánvi rozehřejeme olej, maso zprudka opečeme a poté přidáme cibuli, papriku a nasekaný česnek. Krátce restujeme, přilijeme sójovou omáčku smíchanou s medem a vodou a necháme několik minut provařit, dokud není maso zcela hotové. Omáčku podle potřeby zahustíme škrobem rozmíchaným v troše studené vody. Nakonec vmícháme opražené kešu ořechy, dochutíme pepřem a podáváme s rýží.

Mandle: nejen do moučníků, ale i k rybám

Mandle se svou jemnou chutí výborně hodí do pokrmů, ve kterých nechceme přebít ostatní ingredience. **Mandlové plátky jsou skvělé jako křupavý doplněk ryb, pečené zeleniny nebo salátů.** Stačí je krátce opražit na suché pánvi dozlatova a posypat jimi hotové jídlo.

Klasickou kombinací je například pstruh na másle s mandlemi. Výborně ale chutnají také se zelenými fazolkami, brokolicí nebo květákem. Mleté mandle se dají využít i jako součást obalovací směsi na kuřecí maso či ryby. Dodají jí jemně oříškovou chuť, ale při smažení je třeba hlídat teplotu, protože se mohou rychle připálit.

Náš tip: Vyzkoušejte pečenou brokolici s mandlemi. Růžičky brokolice promíchejte s olivovým olejem, česnekem, solí a pepřem a upečte při 200 °C doměkka. Nakonec přidejte opražené mandlové plátky a trochu citronové šťávy. Jednoduchá příloha, která se hodí k masu i rybám.

Pistácie: zelený poklad do pesta i salátů

Pistácie si většinou dopřáváme jen tak, ale jejich výrazná chuť a krásná zelená barva z nich dělají skvělou ingredienci pro vaření. Obzvlášť dobře fungují v kombinaci s čerstvými bylinkami, sýry a těstovinami.

Pistáciové pesto je zajímavou alternativou klasického bazalkového pesta s piniovými oříšky. Stačí rozmixovat nesolené pistácie s bazalkou, olivovým olejem, parmazánem, česnekem a trochou citronové šťávy. Výslednou omáčku můžete promíchat s těstovinami, použít na opečenou bagetu nebo jako dochucení pečené zeleniny.

Nasekané pistácie se hodí také do salátů, například s mozzarellou, rajčaty a rukolou. Výborně doplní i pečeného lososa nebo kuřecí maso. A pokud máte rádi neobvyklé kombinace, zkuste je přidat k pečené mrkvi s medem a tymiánem.

Lískové oříšky: překvapivě dobré s dýní

Lískové oříšky si spojujeme hlavně s čokoládou, ale jejich výrazné aroma dokáže skvěle doplnit i slané pokrmy. **Zvlášť dobře si rozumějí s pečenou dýní, houbami a kořenovou zeleninou.** Krátkým opražením získají intenzivnější chuť, která připomíná karamelové tóny.

Vyzkoušejte je například jako posypku na dýňovou polévku místo obvyklých semínek nebo je přidejte do rizota s houbami. Výborné jsou také v kombinaci s pečenými bramborami, rozmarýnem a trochou másla. Nasekané lískové oříšky můžete smíchat se strouhankou, bylinkami a parmazánem a připravit z nich křupavou krustu na zapékanou zeleninu.

Vyzkoušejte: Pečená dýně s lískovými oříšky



Ingredience: *1 menší dýně hokkaido, 60 g lískových oříšků, 2 lžíce olivového oleje, 1 lžička medu, 2 snítky čerstvého tymiánu, sůl a pepř.*

Postup: Dýni omyjeme, odstraníme semínka a nakrájíme na měsíčky. Promícháme ji s olivovým olejem, medem, solí, pepřem a lístky tymiánu. Rozložíme na plech a pečeme při 190 °C přibližně 25 až 35 minut, dokud nezměkne a nezačne zlátnout. Lískové oříšky mezitím krátce opražíme na suché pánvi, nasekáme nahrubo a posypeme jimi hotovou dýni. Podávat můžeme jako přílohu nebo lehkou večeři, například s čerstvým sýrem a pečivem.

Ořechy jako základ pomazánek a dipů

Pokud máte rádi domácí pomazánky, zkuste do nich místo části běžných surovin přidat ořechy. Rozmixované vlašské ořechy s pečenou paprikou, česnekem a olivovým olejem vytvoří výraznou pomazánku inspirovanou blízkovýchodní kuchyní. Kešu po namočení zase poslouží jako jemný základ bylinkového dipu, který se hodí ke grilované zelenině nebo jako alternativa ke klasickým smetanovým omáčkám.

Ořechové pomazánky můžete připravovat v mnoha obměnách. **Důležité je vždy dobře vyvážit jejich výraznou chuť trochou kyselosti, například citronovou šťávou.** Čerstvé bylinky, česnek nebo pečená zelenina jim pak dodají další zajímavé tóny.

Vyzkoušejte: Ořechová pomazánka s pečenou paprikou



Ingredience: *100 g vlašských ořechů, 2 červené papriky, 1 stroužek česneku, 1 lžíce olivového oleje, 1 lžička citronové šťávy, špetka mleté sladké papriky, sůl a pepř.*

Postup: Papriky upečeme v troubě při 220 °C přibližně 20 až 25 minut, dokud slupka nezačne místy tmavnout. Přendáme je do zakryté nádoby, necháme chvíli zapařit a poté odstraníme slupku a semínka. Vlašské ořechy krátce opražíme na suché pánvi a společně s paprikami, česnekem, olivovým olejem a citronovou šťávou rozmixujeme na hrubší pastu. Dochutíme solí, pepřem a mletou paprikou. Podáváme s čerstvým pečivem nebo jako dip k zelenině.

Nebojte se experimentovat

Při vaření s ořechy nemusíte přesně dodržovat tradiční recepty. **Někdy stačí přidat hrst nasekaných ořechů do hotového jídla a výsledná chuť vás příjemně překvapí.** Vlašské ořechy se hodí ke sýrům a řepě, kešu do asijských směsí, mandle k rybám, pistácie do pesta a lískové oříšky k pečené zelenině.

Při přípravě slaných jídel dávejte přednost přírodním, nesoleným ořechům. Pokud používáte solené, počítejte s tím při dochucování pokrmu. Ořechy také není potřeba přidávat ve velkém množství. Často postačí jedna či dvě lžíce na porci, aby dodaly zajímavou chuť a křupavou strukturu.

Až tedy příště otevřete sáček ořechů, zkuste se na ně podívat trochu jinak. Možná zjistíte, že **jejich místo není jen v misce na zobání nebo ve vánočním cukroví, ale klidně i v dnešním obědě či večeři.**